



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BALIKLI SUFLE

30 gr (2 çorba kaşığı) + 1 tatlı kaşığı tereyağı

350 gr beyaz etli balık (ayıklanmış)

65 gr (1/4 su bardağı) un

1 tatlı kaşığı tuz

1 ay kaşığı karabiber

1 kahve kaşığı hindistancevizi

4 yumurtanın sarısı

5 yumurtanın akı

Sosu:

15 gr (1 çorba kaşığı) tereyağı

1 orba kaşığı un

3/4 su bardağı tavuk suyu

3 orba kaşığı krema

1 ay kaşığı tuz

1 kahve kaşığı karabiber

125 gr beyaz etli balık (haşlanmış ve ayıklanmış)

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180° C) getirip, ısıtınız. Bir tatlı kaşığı tereyağla 1,5 litrelik (7+1/2 su bardağı su alan) bir sufle kalıbını iyice yağlayıp bir kenara bırakınız.

350 gr haşlanıp ayıklanmış beyaz etli balığı ve kremayı elektrikli harmanlayıcıda püre gibi olana kadar hızla karıştırınız. (Ya da balıkları ve kremayı ince bir tel süzgeçten tahta kaşığın sırtıyla ezerek, orta boy bir kaseye geçiriniz.) Balık püresini bir kenara bırakınız.

Orta boy bir tencerede, kalan 2 çorba kaşığı tereyağı orta sıcaklıkta eritiniz. Yağ kızınca tencereyi ateşten alıp, unu ekleyerek pürtüksüz bir bulamaç elde edene kadar karıştırınız. Sütü yavaş yavaş ve sürekli karıştırarak yediriniz. Balık püresi, tuz, karabiber ve hindistancevizini ekleyiniz. Tencereyi ateşe oturtup, sürekli karıştırarak 2-3 dakika, sos koyulaşıncaya kadar pişiriniz. (Top top olmamasına dikkat ediniz.) Tencereyi ateşten alarak ılınmasını bekleyiniz. İlinınca yumurta sarılarını ekleyip, bir kenara bırakınız.

Büyük bir kasede yumurta aklarını yumurta teli ya da elektrikli çırpıcıyla kar haline gelinceye kadar, büyük madeni bir kaşıkla tenceredeki karışıma iyice karıştırınız. Karışımı kaşıkla sufle kabına aktarınız. Sufle kabını fırının orta, katına sürüp, 30-40 dakika, sufle iyice kabarıp üstü kızarana kadar pişiriniz.

Sosunu hazırlamak için küçük bir tencerede tereyağı orta ateşe eritiniz. Tencereyi ateşten alıp, unu ekleyerek pürtüksüz bir bulamaç haline getiriniz. Tavuk suyunu yavaş yavaş ve sürekli karıştırarak ekleyiniz. Krema, tuz, biber ve ayıklanmış balık parçalarını ekleyip, tereyağı ağır ateşe oturtarak sosu 2-3 dakika, iyice koyulaşıp pürtüksüz olana kadar, sürekli karıştırarak pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, bir kenarda sıcak kalmasını sağlayınız.

Sufleyi fırından alıp, sosu bir sosluğa boşaltarak, ikisini birlikte servis ediniz.